Solução e possíveis problemas

PROBLEMA	POSSIVEL RAZÃO	SOLUÇÃO
A máquina não trabalha	Não está ligado á corrente eléctrica	Ligue na corrente eléctrica
A máquina não trabalha	Ligue o botão ON/OFF	Ligue o botão
A velocidade é demasiado baixa	O peso do usuário é inferior a 45kg ou a voltagem é inferior a 210V	Em ambos os casos a máquina não funciona correctamente. Contacte o sevicio de assistência técnica.
A máquina não deixa de funcionar Apesar da plataforma estar sem ninguém.	A voltagem pode ser muito alta.	A voltagem deve ser inferior a 250V.

Especificações técnicas

Modelo: Vibro fit modelo energy
Descrição: Vibro massagem
Voltagem: 220-240V-50Hz
Corrente: 120 W
Peso máximo: 150Kg
Peso do aparelho: 11.5 Kg
Medidas: 670x485x245mm

Distribuidor Exclusivo para Portugal

MANUAL DE INSTRUÇÕES

VIBROFIT Modelo Energy

Garantia

2 Anos

A vibro massagem tem as seguintes vantagens:

- Fortalece os músculos.
- Aumenta a resistência.

Deve ter em conta os seguintes aspectos:

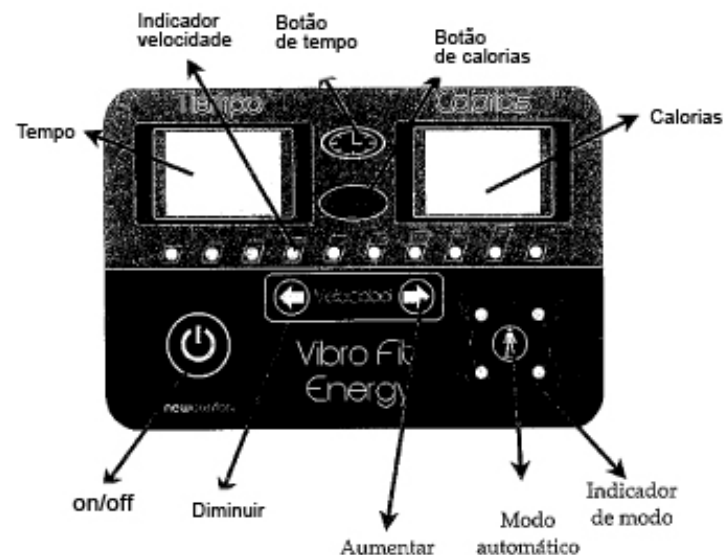
1. Deverá utilizar a maquina diariamente durante alguns minutos. Não deve parar o exercício por muitos dias, pois assim não consegue obter o resultado pretendido.
2. Antes de a utilizar deve fazer alguns exercícios de aquecimento e só depois é que pode utilizar a máquina sem qualquer problema.
3. Aumente a velocidade da máquina consoante o exercício. Comece pelo modo mais fraco.
4. Quando fizer o exercício na máquina, procure não ter o estômago cheio. Faça uma alimentação saudável. Beba água antes e depois do exercício.
5. Não abuse no exercício, pois poderá sentir algum cansaço.

PRECAUÇÕES DE SEGURANÇA

- Mantenha o aparelho fora do alcance das crianças.
- Antes de utilizar a máquina pela primeira vez, verifique que está tudo a funcionar e que não há nenhum problema. Se houver alguma anomalia por favor não ligue a máquina.
- A máquina é apenas para uso doméstico e não para uso comercial.
- O distribuidor não se responsabiliza por danos causados por má utilização.
- Nunca puxe o cabo da electricidade.

Manutenção

- Quando acabar de utilizar a máquina por favor desligue-a no botão e da corrente eléctrica.
- Antes de proceder à limpeza da máquina desligue da corrente eléctrica.
- Se aparecer alguma mancha de óleo, proceda à sua limpeza com um pano seco.
- Está proibida a limpeza do interruptor e do painel de controlo com pano húmido, caso contrario podia estragar a parte eléctrica do aparelho.
- Não limpe com escovas duras pois pode estragar a parte da vibro massagem.

Guia operativo

Indicação das funções

Posição direita

Nesta posição o exercício serve para costas, cintura, peito, glúteos e abdómen.

Posição flexionada (joelhos dobrados)

Nesta posição exercita as coxa, nádegas e pescoço.

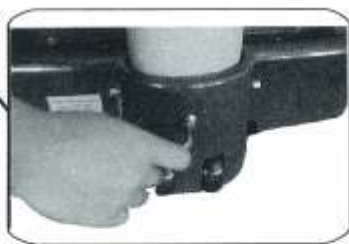
Posição de pontas dos pés

Nesta posição exercita os pés, nádegas, coxas e pescoço.

Posição de joelhos

Incline-se para a frente e coloque as mãos em ambos os lados da plataforma. Dobre os joelhos como se tivesse pronto para começar uma corrida. Nesta posição exercita os ombros, costas, braços e peito.

- As crianças não devem utilizar a máquina. Deve ser utilizada apenas por adultos, por esse motivo, só funciona a partir dos 45kg.
- Não salte em cima da máquina, pode danifica-la.
- Se verificar que o cabo da corrente eléctrica esta danificado, não a utilize.
- Nunca tente reparar a máquina, contacte de imediato um técnico.
- Depois de utilizar a máquina, desligue primeiro o botão e depois desligue da corrente eléctrica. De seguida deve proceder à limpeza da máquina.
- Se colocar um tapete debaixo da máquina, verifique que os orifícios de respiração não ficam tapados.
- Só pode ser utilizada por uma pessoa de cada vez.
- Faça sempre exercícios de aquecimento antes de iniciar a sessão.
- As mulheres grávidas não devem utilizar a máquina.
- Deixe de utilizar imediatamente o aparelho se sentir enjoos, tonturas ou dor no peito, e entre em contacto com o seu médico.
- Se foi desportista durante muitos anos, se sofre de problemas de circulação, ou tem algum problema ortopédico, deverá consultar o seu médico antes de utilizar o aparelho.
- Este produto não pode ser utilizado por pessoas que tenham problemas mentais.
- Tenha muita atenção com as crianças para que não brinquem com o aparelho.
- Se o cabo da corrente eléctrica estiver danificado, deverá entrar em contacto com o fabricante.
- Não utilize o aparelho se o seu peso for superior a 150kg.

1.Abra a caixa e retire todas as peças. Ligue os cabos de alimentação conforme está no desenho 1. Um dos cabos é ligado na parte superior do tubo central e o outro na parte inferior.
2.Coloque sobre a base inferior o tubo central de alumínio e aperte os parafusos. Verifique que os parafusos estão bem apertados. Ver desenho 2.
3.Alargue o tubo central e ajuste à sua altura. Se o painel de controlo e os braços do aparelho estiverem na posição correcta, aperte todos os parafusos. Ver desenho 3.
4.Una os braços da máquina e o painel ao tubo de alumínio central. Verifique se os parafusos estão suficientemente apertados. Ver desenho 4.
5.O seu aparelho está pronto a ser utilizado.

1 2

3

4

5

1.Ligue o fio de alimentação dentro da tomada do aparelho e ligue à corrente eléctrica. Verifique se a máquina está pronta a ser utilizada. Pulse o botão vermelho para por o aparelho a funcionar.

2.Suba para cima da plataforma e segure-se nos braços do aparelho. Pode começar a fazer o exercício.

3. Ao ligar o aparelho, a máquina assume 1 minuto de trabalho na velocidade 1. Este aparelho dispõe de 15 minutos de programação (não utilize mais de 15 minutos seguidos) e tem 10 níveis de velocidade.

4. Função manual; Se desejar programar a velocidade e o tempo que deseja, basta ligar o aparelho no botão vermelho. Para aumentar a velocidade deslize o botão para a direita. Deslize o botão para a esquerda para diminuir a velocidade. Para o tempo, carregue no botão que parece um relógio. Pode programar o tempo que desejar.
Em relação às calorias pode fazer o mesmo procedimento (o valor máximo das calorias é de 99).

5.Função automática: Se desejar realizar o exercício de forma automática pode fazer o exercício recomendado pelo fabricante. Basta carregar primeiro no botão vermelho e depois no botão no lado direito que tem um boneco desenhado. A máquina está programada para fazer vários exercícios durante 11 minutos.

1. Posição direita – 5 minutos
2. Posição flexionada – 2 minutos
3. Posição de pontas dos pés – 2 minutos
4. Posição de joelhos – 2 minutos